

6 月詳細献立

2022年 6月 6日 月曜日

献立名/食品名	一人分量 単位
【ホキの赤しそ揚げ】	
・ホキ切り身(60g)	1.00 切
・食塩	0.10 g
・清酒	1.00 g
・小麦粉	5.00 g
・赤しそ	0.50 g
・水	3.00 g
・白絞油	4.00 g
【あき揚げ】	
・きゅうり	20.00 g
・キャベツ	20.00 g
・にんじん	5.00 g
・古根しょうが	0.30 g
・しょうゆ	2.50 g
・食塩	0.10 g
・紙かア(ミワ丸型8号赤)	1.00 個
【切干大根のピリ辛炒め】	
・切干大根	4.00 g
・豚もも細切り	10.00 g
・にんじん	8.00 g
・つきこんにやく	8.00 g
★・トウバンジャン	0.30 g
・上白糖	1.50 g
・しょうゆ	2.50 g
・本みりん	1.00 g
・ごま油	0.50 g
【生揚げのチャンプル】	
・冷凍生揚げ	30.00 g
・豚肩小間切肉	10.00 g
・しょうゆ	0.50 g
・清酒	0.50 g
・もやし	25.00 g
・ごまつな	10.00 g
・ごま油	0.50 g
・本みりん	1.00 g
・しょうゆ	3.00 g
・食塩	0.10 g
・かつお節糸削り	0.50 g
【みかんとバイン】	
・みかん缶	35.00 g
・バイン缶(チビット)	30.00 g
・寒天缶	15.00 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

パン・加工食品等の規格書・配合表は年間(★)・学期(◎)・月ごと(●)の物資で確認できます。

2022年 6月 7日 火曜日

献立名/食品名	一人分量 単位
【ポークビーンズ】	
・大豆	4.00 g
・豚もも角切り	24.00 g
・サラダ油	0.20 g
・セロリー	0.40 g
・白ワイン	0.20 g
・がらすープ	0.40 g
・ペイリーフ	0.01 g
★・ベーコン短冊切り	0.40 g
・じゃがいも	18.00 g
・玉葱	16.00 g
・サラダ油	0.20 g
★・トマトケチャップ	4.00 g
・トマトピューレ	1.00 g
★・ウスターソース	0.70 g
・上白糖	0.35 g
・白ワイン	0.20 g
・食塩	0.22 g
・こしょう	0.01 g
・がらすープ	1.20 g
・水	8.00 g
・でんぶん	0.12 g
【ズッキーニのマヨネーズ炒め】	
・ズッキーニ	30.00 g
・えのきたけ	10.00 g
★・ハム	5.00 g
★・マヨネーズ	3.50 g
・にんにく	0.20 g
・食塩	0.15 g
・こしょう	10.00 g
・しょうゆ	0.45 g
・紙かア(ミワ丸型8号緑)	1.00 g
【マカロニのツナサラダ】	
・マカロニ	6.00 g
・塩(ゆで用)	0.10 g
・まぐろ油漬	8.00 g
・玉葱	8.00 g
・にんじん	8.00 g
・ホールコーン	5.00 g
・酢	1.00 g
・サラダ油	0.50 g
・食塩	0.40 g
・こしょう	0.02 g
【いかのカレー揚げ】	
・いか切り身(30g)	2.00 切
・カレー粉	0.20 g
・しょうゆ	2.50 g
・でんぶん	5.00 g
・小麦粉	5.00 g
・カレー粉	0.20 g
・白絞油	8.00 g
【小袋アーモンド】	
・7モド	1.00 袋
【ソフトフランスパン】	
★・ソフトフランスパン	1.00 個
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

2022年 6月 8日 水曜日

献立名/食品名	一人分量 単位
【赤魚の塩焼き】	
・あかうお 40g	2.00 切
・しょうゆ	2.00 g
・本みりん	0.60 g
・古根しょうが	0.60 g
・食塩	0.30 g
【ごぼうの甘辛あえ】	
・切りごぼう	0.00 g
・でんぶん	2.00 g
・白絞油	3.00 g
・しょうゆ	3.00 g
・上白糖	1.50 g
・本みりん	1.00 g
・酢	1.20 g
・たかのつめ	0.05 g
・煎り白ごま	1.50 g
・水	1.00 g
【キャベツのおかかあえ】	
・もやし	20.00 g
・キャベツ	20.00 g
・しょうゆ	3.00 g
・上白糖	0.50 g
・かつお節糸削り	0.50 g
・紙かア(ミワ丸型8号赤)	1.00 個
【肉じゃが】	
・じゃがいも	30.00 g
・豚もも小間切	12.00 g
・にんじん	10.00 g
・玉葱	15.00 g
・しらたき	5.00 g
・サラダ油	1.00 g
・上白糖	2.00 g
・しょうゆ	4.20 g
・水	10.00 g
【豆腐とわかめのみそ汁】	
・冷凍豆腐	20.00 g
・長ねぎ	10.00 g
・油揚げ	6.00 g
・冷凍わかめ	7.00 g
・赤みそ	9.00 g
・けずり節(だしパック)	2.00 g
・だし汁	90.00 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

2022年 6月 9日 木曜日

献立名/食品名	一人分量 単位
【チャブチュエ】	
・豚もも小間切	40.00 g
・古根しょうが	1.00 g
・にんにく	1.00 g
・緑豆はるさめ	10.00 g
・もやし	45.00 g
・干し椎茸スライス	0.80 g
・たけのこ干切り(しめじ)	15.00 g
・にんじん	15.00 g
・ピーマン	10.00 g
・煎り白ごま	1.00 g
・煎り白すりごま	1.00 g
・ごま油	1.00 g
・上白糖	2.00 g
・食塩	0.10 g
・しょうゆ	6.00 g
・清酒	1.50 g
・がらすープ	1.00 g
・水	10.00 g
【ピリ辛きゅうり】	
・きゅうり	40.00 g
・上白糖	0.70 g
・食塩	0.20 g
・しょうゆ	1.50 g
・ごま油	0.30 g
★・トウバンジャン	0.10 g
・酢	0.80 g
【大豆と鶏肉の中華和え】	
・大豆	5.00 g
・鶏もも皮なし角切り肉	45.00 g
・しょうゆ	0.50 g
・清酒	0.50 g
・でんぶん	8.00 g
・米油(白絞油)	4.00 g
・古根しょうが	0.20 g
・レモン果汁	0.20 g
・ごま油	0.10 g
・しょうゆ	1.00 g
・上白糖	1.00 g
・パセリ	0.20 g
・水	2.00 g
【麦ごはん】	
・精白米	97.00 g
・米粒麦	8.00 g
・精白米おかわり	10.20 g
・米粒麦おかわり	0.80 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

2022年 6月10日 金曜日

献立名/食品名	一人分量 単位
【きすとちくわの天ぷら】	
・きす開き(25g)	1.10 枚
●・ちくわ	1.00 本
・小麦粉	8.50 g
・水	3.00 g
・米油(白絞油)	5.00 g
・しょうゆ	4.00 g
・三温糖	3.00 g
・本みりん	2.00 g
・水	4.00 g
【小松菜ともやしの炒め煮】	
・ごまつな	20.00 g
・もやし	40.00 g
・油揚げ	5.00 g
・ごま油	0.50 g
・上白糖	1.00 g
・しょうゆ	2.80 g
・紙かア(ミワ丸型8号緑)	0.00 g
【にんじんじゃこ炒め】	
・にんじん	20.00 g
・しらたき	15.00 g
・しょうゆ	1.00 g
・本みりん	0.50 g
・ちりめんじゃこ	4.00 g
・サラダ油	0.80 g
・酢	0.50 g
【凍り豆腐の煮め煮】	
・凍り豆腐	7.00 g
・鶏もも皮なし小間切	12.00 g
・玉葱	10.00 g
・冷凍さやいんげん	7.00 g
・干し椎茸スライス	0.50 g
・上白糖	1.50 g
・本みりん	1.00 g
・しょうゆ	3.00 g
・食塩	0.20 g
・かつおだし汁(液体タイプ)	5.00 g
・水	20.00 g
【うずら卵のずまし汁】	
・うずら卵水煮	20.00 g
・にんじん	15.00 g
・えのきたけ	8.00 g
・長ねぎ	10.00 g
・ごまつな	10.00 g
・しょうゆ	0.00 g
・食塩	0.60 g
・かつおだしパック	2.00 g
・水	85.00 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

6 月分詳細献立

2022年 6月13日 月曜日

献立名/食品名	一人分量 単位
【星のハンバーグカレー】	
●・星型ハンバーグ	60.00 ㊟
・鶏胸皮なし挽き肉	30.00 ㊟
・玉葱	40.00 ㊟
・にんじん	15.00 ㊟
・ホールコーン	10.00 ㊟
・冷凍さやいんげん	5.00 ㊟
・にんにく	0.30 ㊟
・古根しょうが	0.30 ㊟
・サラダ油	0.50 ㊟
★・トマトケチャップ	2.00 ㊟
・ダイストマト缶	25.00 ㊟
・カレー粉	1.00 ㊟
★・とんかつソース	2.50 ㊟
・食塩	0.68 ㊟
・こしょう	0.01 ㊟
・小麦粉	1.20 ㊟
【野菜ソテー】	
・キャベツ	45.00 ㊟
・にんじん	5.00 ㊟
★・ベーコン	3.00 ㊟
・サラダ油	0.50 ㊟
・食塩	0.30 ㊟
・こしょう	0.02 ㊟
【ポテトサラダ】	
・じゃがいも	30.00 ㊟
・にんじん	8.00 ㊟
・きゅうり	8.00 ㊟
★・ハム	8.00 ㊟
・酢	0.35 ㊟
・サラダ油	0.30 ㊟
・食塩	0.30 ㊟
・こしょう	0.01 ㊟
★・マヨネーズ	4.00 ㊟
【ミックスフルーツ】	
・みかん缶	20.00 ㊟
・パイン缶(チビット)	20.00 ㊟
・黄桃缶(ダイス)	20.00 ㊟
・白桃缶(ダイス)	20.00 ㊟
【ごはん】	
・精白米	105.00 ㊟
・精白米おかわり	11.00 ㊟
・水	145.00 ㊟
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

パン・加工食品等の規格書・配合表は年間(★)・学期(◎)・月ごと(●)の物資で確認できます。

2022年 6月 14日 火曜日

献立名/食品名	一人分量 単位
【すずきの香味揚げ】	
・すずき切り身(50㊟)	1.00 枚
・しょうゆ	1.50 ㊟
・古根しょうが	1.00 ㊟
・でんぶん	8.00 ㊟
・米油(白絞油)	8.00 ㊟
・煎り白ごま	1.20 ㊟
・長ねぎ	10.00 ㊟
・しょうゆ	3.50 ㊟
・上白糖	2.00 ㊟
・本みりん	1.00 ㊟
・水	8.00 ㊟
【小松菜のおひたし】	
・こまつな	20.00 ㊟
・もやし	35.00 ㊟
・しょうゆ	2.50 ㊟
・上白糖	1.00 ㊟
・かつお節糸削り	0.50 ㊟
・紙かア(ミリ丸型8号赤)	1.00 個
【揚げポールの煮付け】	
◎・玉こんにやく	2.00 個
◎・揚げポール	2.00 個
・上白糖	1.50 ㊟
・しょうゆ	2.80 ㊟
・本みりん	1.00 ㊟
・かつおだし	0.50 ㊟
・水	20.00 ㊟
【なすとピーマンのみそ炒め】	
・なす	15.00 ㊟
・白絞油	2.00 ㊟
・豚肩小間切肉	12.00 ㊟
・ピーマン	6.00 ㊟
・赤ピーマン	6.00 ㊟
・玉葱	10.00 ㊟
・サラダ油	0.50 ㊟
・たかのつめ	0.01 ㊟
・上白糖	1.20 ㊟
・しょうゆ	0.90 ㊟
・本みりん	0.70 ㊟
・清酒	0.70 ㊟
・赤みそ	2.00 ㊟
【玄米ごはん】	
・精白米	90.00 ㊟
・発芽玄米	15.00 ㊟
・精白米おかわり	9.50 ㊟
・発芽玄米おかわり	1.50 ㊟
・水	145.00 ㊟
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

2022年 6月15日 水曜日

献立名/食品名	一人分量 単位
【生揚げのキムチ炒め】	
・冷凍生揚げ	50.00 ㊟
・豚もも小間切	30.00 ㊟
・清酒	1.00 ㊟
・ごま油	1.00 ㊟
・にんにく	0.50 ㊟
●・キムチ	30.00 ㊟
・玉葱	30.00 ㊟
・だいずもやし	40.00 ㊟
・にら	5.00 ㊟
・食塩	0.10 ㊟
・しょうゆ	2.50 ㊟
・上白糖	2.50 ㊟
【小えびのから揚げ】	
・剣先えび	40.00 ㊟
・でんぶん	0.00 ㊟
・米油(白絞油)	4.00 ㊟
【キャベツのツナあえ】	
・キャベツ	30.00 ㊟
・にんじん	5.00 ㊟
・きゅうり	10.00 ㊟
・まぐろ油漬	10.00 ㊟
・ごま油	1.50 ㊟
・酢	1.50 ㊟
・食塩	0.50 ㊟
・こしょう	0.02 ㊟
【もずくスープ】	
・鶏もも皮なし小間切	10.00 ㊟
・もずく	15.00 ㊟
・にんじん	10.00 ㊟
・長ねぎ	8.00 ㊟
・液卵	15.00 ㊟
・食塩	0.60 ㊟
・こしょう	0.01 ㊟
・しょうゆ	1.50 ㊟
・でんぶん	1.20 ㊟
・鶏ガラパック(だし用)	2.00 ㊟
・スープ	80.00 ㊟
【ごはん】	
・精白米	105.00 ㊟
・精白米おかわり	11.00 ㊟
・水	145.00 ㊟
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

2022年 6月16日 木曜日

献立名/食品名	一人分量 単位
【さばの梅ソースがけ】	
・さば切り身(50㊟)	1.00 枚
・しょうゆ	1.00 ㊟
・本みりん	0.50 ㊟
・古根しょうが	0.30 ㊟
・上白糖	2.00 ㊟
・しょうゆ	2.00 ㊟
・本みりん	0.50 ㊟
・水	7.00 ㊟
●・梅干しビューレ	3.50 ㊟
・煎り白ごま	1.00 ㊟
・長ねぎ	10.00 ㊟
・でんぶん	0.30 ㊟
【ゴーヤのつくだ煮】	
・にがうり(冷凍)	20.00 ㊟
・しょうゆ	2.50 ㊟
・酢	1.50 ㊟
・上白糖	2.50 ㊟
・かつお節糸削り	0.80 ㊟
・ちりめんじゃこ	1.50 ㊟
・紙かア(ミリ丸型8号赤)	1.00 個
【小松菜と豚肉の炒め煮】	
・こまつな	20.00 ㊟
・もやし	15.00 ㊟
・豚肩小間切肉	25.00 ㊟
・古根しょうが	0.50 ㊟
・サラダ油	1.00 ㊟
・しょうゆ	2.80 ㊟
・上白糖	2.00 ㊟
【じゃがいもの中華炒め(D)】	
・じゃがいも	35.00 ㊟
★・ベーコン	7.00 ㊟
・ごま油	0.50 ㊟
・にんにく	0.10 ㊟
・にんじん	10.00 ㊟
・キャベツ	20.00 ㊟
・ホールコーン	5.00 ㊟
・しょうゆ	1.00 ㊟
・上白糖	0.30 ㊟
・食塩	0.20 ㊟
・こしょう	0.02 ㊟
★・オイスターソース	2.00 ㊟
【ごはん】	
・精白米	105.00 ㊟
・精白米おかわり	11.00 ㊟
・水	145.00 ㊟
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

2022年 6月17日 金曜日

献立名/食品名	一人分量 単位
【親子煮】	
・鶏もも皮なし角切り肉	45.00 ㊟
・じゃがいも	40.00 ㊟
・にんじん	30.00 ㊟
・玉葱	40.00 ㊟
・サラダ油	1.00 ㊟
・上白糖	2.50 ㊟
・しょうゆ	6.50 ㊟
★・炒り卵	30.00 ㊟
・でんぶん	0.15 ㊟
・冷凍グリーンピース	5.00 ㊟
・かつおだし	1.00 ㊟
・水	20.00 ㊟
【きゅうりとしらすのあえもの】	
・きゅうり	20.00 ㊟
・キャベツ	30.00 ㊟
・しらす干し	4.00 ㊟
・ごま油	0.30 ㊟
・食塩	0.20 ㊟
・上白糖	1.00 ㊟
・しょうゆ	2.00 ㊟
・酢	1.20 ㊟
【凍り豆腐のごまみそあえ】	
・凍り豆腐	9.00 ㊟
・かつおだし	0.15 ㊟
・薄口しょうゆ	1.50 ㊟
・水	4.50 ㊟
・小麦粉	1.80 ㊟
・でんぶん	2.70 ㊟
・米油(白絞油)	2.70 ㊟
・赤みそ	3.60 ㊟
・三温糖	1.80 ㊟
・本みりん	1.80 ㊟
・水	2.70 ㊟
・煎り白すりごま	0.90 ㊟
・煎り白ごま	0.90 ㊟
【りんご缶】	
・りんご缶	1.00 個
【ごはん】	
・精白米	105.00 ㊟
・精白米おかわり	11.00 ㊟
・水	145.00 ㊟
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

6 月分詳細献立

2022年 6月20日 月曜日

献立名/食品名	一人分量 単位
【鶏のチリソース】	
・鶏もも皮なし30g	2.00 個
・清酒	0.80 ㇿ
・しょうゆ	1.00 ㇿ
・小麦粉	3.00 ㇿ
・でんぷん	4.00 ㇿ
・米油（白絞油）	5.00 ㇿ
・にんにく	0.30 ㇿ
・吉根しょうが	0.30 ㇿ
・長ねぎ	15.00 ㇿ
・ごま油	1.00 ㇿ
★・トウバンジャン	0.20 ㇿ
・上白糖	0.30 ㇿ
★・トマトケチャップ	13.00 ㇿ
・酢	0.10 ㇿ
・食塩	0.30 ㇿ
・しょうゆ	0.50 ㇿ
・でんぷん	0.50 ㇿ
・水	15.00 ㇿ
【粉ふきいも（マッシュ）】	
・じゃがいも	50.00 ㇿ
・バター（調理用）	0.50 ㇿ
・牛乳（調理用）	3.00 ㇿ
・食塩	0.45 ㇿ
・こしょう	0.02 ㇿ
・紙か7（37㌘丸型8号緑）	1.00 個
【まわかめの甘酢あえ】	
・まわかめ	13.00 ㇿ
★・ちくわ（スライス）	7.00 ㇿ
・にんじん	5.00 ㇿ
・しょうゆ	2.50 ㇿ
・酢	1.50 ㇿ
・上白糖	1.00 ㇿ
・ごま油	0.50 ㇿ
【ナムル】	
・もやし	40.00 ㇿ
★・ハム	8.00 ㇿ
・こまつな	10.00 ㇿ
・長ねぎ	2.00 ㇿ
・ごま油	1.00 ㇿ
・上白糖	0.80 ㇿ
・しょうゆ	3.00 ㇿ
・煎り白ごま	1.00 ㇿ
・煎り白すりごま	1.00 ㇿ
【レタスと豚肉のスープ】	
・豚もも細切り	10.00 ㇿ
・清酒	0.40 ㇿ
・しょうゆ	0.80 ㇿ
・レタス	30.00 ㇿ
・にんじん	12.00 ㇿ
・干し椎茸スライス	0.70 ㇿ
・しょうゆ	1.50 ㇿ
・食塩	0.40 ㇿ
・こしょう	0.02 ㇿ
・鶏ガラバック（だし用）	2.00 ㇿ
・スープ	85.00 ㇿ
【煮ごはん】	
・精白米	97.00 ㇿ
・米粒麦	8.00 ㇿ
・精白米おかわり	10.20 ㇿ
・米粒麦おかわり	0.80 ㇿ
・水	145.00 ㇿ
【牛乳】	
・牛乳（飲用）	1.00 本

パン・加工食品等の規格書・配合表は年間(★)・学期(◎)・月ごと(●)の物資で確認できます。

2022年 6月21日 火曜日

献立名/食品名	一人分量 単位
【太刀魚の竜田揚げ】	
・たちうお切り身(30g)	2.00 枚
・吉根しょうが	1.00 ㇿ
・しょうゆ	2.00 ㇿ
・清酒	1.00 ㇿ
・でんぷん	6.00 ㇿ
・米油（白絞油）	6.00 ㇿ
【小松菜のじゃこ和え】	
・こまつな	15.00 ㇿ
・キャベツ	30.00 ㇿ
・ちりめんじゃこ	1.50 ㇿ
・しょうゆ	1.50 ㇿ
・食塩	0.20 ㇿ
・きざみり	0.30 ㇿ
・紙か7（37㌘丸型8号赤）	1.00 個
【にんじんとねぎの卵炒め】	
・にんじん	25.00 ㇿ
★・炒り卵	10.00 ㇿ
・長ねぎ	12.00 ㇿ
・にんにく	0.10 ㇿ
・煎り白ごま	0.50 ㇿ
・しょうゆ	2.30 ㇿ
・上白糖	0.40 ㇿ
・ごま油	0.80 ㇿ
【肉みそひじき】	
・豚もも挽き肉	25.00 ㇿ
・清酒	1.50 ㇿ
・ひじき	1.50 ㇿ
・玉葱	30.00 ㇿ
・にんじん	10.00 ㇿ
・吉根しょうが	1.50 ㇿ
・サラダ油	1.00 ㇿ
・赤みそ	5.50 ㇿ
・上白糖	1.80 ㇿ
・本みりん	1.00 ㇿ
・しょうゆ	0.80 ㇿ
・こしょう	0.02 ㇿ
・でんぷん	0.80 ㇿ
【ごはん】	
・精白米	105.00 ㇿ
・精白米おかわり	11.00 ㇿ
・水	145.00 ㇿ
【牛乳】	
・牛乳（飲用）	1.00 本

2022年 6月22日 水曜日

献立名/食品名	一人分量 単位
【チンジャオロース】	
・豚もも細切り	30.00 ㇿ
・しょうゆ	1.30 ㇿ
・清酒	1.30 ㇿ
・ピーマン	5.00 ㇿ
・赤パプリカ	4.00 ㇿ
・黄パプリカ	4.00 ㇿ
・玉葱	23.00 ㇿ
・たけのこ千切り(1㌘)	20.00 ㇿ
・吉根しょうが	0.10 ㇿ
・サラダ油	0.50 ㇿ
・しょうゆ	2.50 ㇿ
・食塩	0.05 ㇿ
・上白糖	0.50 ㇿ
・でんぷん	0.50 ㇿ
【巻巻き】	
◎・巻巻き	1.00 本
・白絞油	5.00 ㇿ
【ビーフン炒め】	
・ビーフン	4.50 ㇿ
・玉葱	15.00 ㇿ
・にんじん	10.00 ㇿ
・にら	5.00 ㇿ
・おきあみ	0.70 ㇿ
・にんにく	0.10 ㇿ
・ごま油	0.50 ㇿ
・しょうゆ	2.00 ㇿ
・食塩	0.20 ㇿ
・こしょう	0.02 ㇿ
【アーモンドサラダ】	
・細切アーモンド	5.00 ㇿ
・冷凍ブロックリー	30.00 ㇿ
・にんじん	5.00 ㇿ
・ホールコーン	5.00 ㇿ
★・ハム	5.00 ㇿ
・サラダ油	0.50 ㇿ
・上白糖	0.50 ㇿ
・しょうゆ	2.00 ㇿ
・酢	2.00 ㇿ
・食塩	0.18 ㇿ
・こしょう	0.01 ㇿ
【杏仁フルーツ】	
★・杏仁豆腐	20.00 ㇿ
・みかん缶	18.00 ㇿ
・パイナップル缶	18.00 ㇿ
・黄桃缶	18.00 ㇿ
【ごはん】	
・精白米	105.00 ㇿ
・精白米おかわり	11.00 ㇿ
・水	145.00 ㇿ
【牛乳】	
・牛乳（飲用）	1.00 本

2022年 6月23日 木曜日

献立名/食品名	一人分量 単位
【さきみときびごのから揚げ】	
・きびご	0.03 ㇿ
・清酒	1.50 ㇿ
・しょうゆ	0.60 ㇿ
・でんぷん	3.00 ㇿ
・米油（白絞油）	3.00 ㇿ
・鶏ささ身25ㇿ	1.00 枚
・清酒	2.00 ㇿ
・でんぷん	6.00 ㇿ
・食塩	0.20 ㇿ
・米油（白絞油）	5.00 ㇿ
【さやいんげんのマヨおかか】	
・冷凍さやいんげん	25.00 ㇿ
・にんじん	10.00 ㇿ
★・ちくわ（スライス）	10.00 ㇿ
・しょうゆ	2.50 ㇿ
★・マヨネーズ	3.00 ㇿ
・かつお節糸削り	0.50 ㇿ
・紙か7（37㌘丸型8号赤）	1.00 個
【こんにゃくのきんぴら】	
・つきこんにゃく	35.00 ㇿ
・にんじん	10.00 ㇿ
・豚肩小間切肉	10.00 ㇿ
・ごま油	0.50 ㇿ
・しょうゆ	3.00 ㇿ
・本みりん	0.50 ㇿ
・上白糖	1.50 ㇿ
・煎り白ごま	0.50 ㇿ
【生揚げといかの煮物】	
・冷凍生揚げ	40.00 ㇿ
・いか短冊切り	30.00 ㇿ
・にんにく	0.08 ㇿ
・長ねぎ	4.00 ㇿ
・ごま油	0.30 ㇿ
・清酒	0.80 ㇿ
・上白糖	1.20 ㇿ
・しょうゆ	2.50 ㇿ
・食塩	0.10 ㇿ
★・トウバンジャン	0.10 ㇿ
・水	12.00 ㇿ
【わかめごはん】	
・精白米（無洗米）	110.00 ㇿ
・わかめごはんのもと	2.50 ㇿ
・精白米おかわり	15.00 ㇿ
・わかめごはんのもと（おかわり）	0.27 ㇿ
・水	156.00 ㇿ
【牛乳】	
・牛乳（飲用）	1.00 本

2022年 6月24日 金曜日

献立名/食品名	一人分量 単位
【鶏のムニエル】	
★・さけ切り身（70ㇿ）	1.00 枚
・清酒	1.00 ㇿ
・食塩	0.30 ㇿ
・こしょう	0.02 ㇿ
・バター（調理用）	1.50 ㇿ
・オリーブ油	0.50 ㇿ
・食塩	0.20 ㇿ
・パセリ	0.10 ㇿ
・粉チーズ	3.00 ㇿ
【ポテトサラダ】	
・じゃがいも	30.00 ㇿ
・にんじん	8.00 ㇿ
・きゅうり	8.00 ㇿ
・玉葱	6.00 ㇿ
★・ハム	6.00 ㇿ
・サラダ油	3.00 ㇿ
・食塩	0.20 ㇿ
・こしょう	0.01 ㇿ
・酢	0.30 ㇿ
★・マヨネーズ	4.50 ㇿ
・紙か7（37㌘丸型8号赤）	1.00 個
【茹でとうもろこし】	
・冷凍とうもろこし	1.00 個
・塩(ゆで用)	0.50 ㇿ
【切干大根のソース炒め】	
・切干大根	4.00 ㇿ
・豚肩小間切肉	10.00 ㇿ
・にんじん	5.00 ㇿ
・玉葱	10.00 ㇿ
・もやし	10.00 ㇿ
・サラダ油	1.00 ㇿ
・食塩	0.15 ㇿ
・こしょう	0.01 ㇿ
★・ウスターソース	2.00 ㇿ
★・中濃ソース	2.00 ㇿ
・水	1.00 ㇿ
【ミネストローネ】	
・キャベツ	15.00 ㇿ
・にんじん	10.00 ㇿ
・玉葱	15.00 ㇿ
・セロリー	3.00 ㇿ
★・ベーコン	5.00 ㇿ
・にんにく	0.10 ㇿ
・オリーブ油	0.30 ㇿ
・マカロニ	5.00 ㇿ
・ダイストマト缶	13.00 ㇿ
・食塩	0.85 ㇿ
・こしょう	0.02 ㇿ
・鶏ガラバック（だし用）	2.00 ㇿ
・スープ	70.00 ㇿ
・ベリーフ	0.03 ㇿ
【★0-10's】	
★ロールパン	1.00 個
【牛乳】	
・牛乳（飲用）	1.00 本

